Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis

P-ISSN : 2502-7875 E-ISSN: 2527-5879
Volume 11, Nomor 1, July 2026
Received June 26, 2026
Accepted July 22, 2026
Published July 31, 2026

Self-Control dan Adiksi Konten *Boys' Love* di Tiktok pada Mahasiswa Indonesia: Studi Fenomenologi

Alya Kamilia Agustin[1*], Mamat Supriatna[2], Dodi Suryana[3]
[123]Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudhi No. 229, Bandung, Jawa Barat.
Email: aalyakamilai@upi.edu

Abstrak

Peningkatan intensitas penggunaan platform TikTok di kalangan mahasiswa Indonesia berdampak pada meningkatnya konsumsi konten Boys' Love (BL), yaitu genre fiksi romantis sesama jenis yang berakar dari tradisi manga Jepang. Fenomena ini menimbulkan kekhawatiran serius terkait perilaku adiktif dan kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan konsumsi konten digital, mengingat platform TikTok dirancang dengan arsitektur algoritmik yang secara sengaja memaksimalkan keterlibatan pengguna melalui mekanisme reward dopaminergik berulang. Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan pengalaman mahasiswa dalam mengonsumsi konten BL di TikTok beserta indikator adiktifnya; (2) menganalisis fungsi dan bentuk-bentuk self-control yang diterapkan mahasiswa; serta (3) mengidentifikasi faktor-faktor yang memfasilitasi atau menghambat kemampuan pengendalian diri. Pendekatan kualitatif fenomenologis digunakan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap enam informan mahasiswa aktif pengguna TikTok yang dipilih secara purposif. Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak NVivo 15 berdasarkan hasil temuan wawancara, melalui proses koding dan kategorisasi hingga terbentuknya tema-tema utama. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi konten BL memperlihatkan sejumlah indikasi kecenderungan perilaku adiktif yang meliputi dominasi konten pada For You Page (FYP) algoritmik, modifikasi suasana hati, gangguan pada pola tidur dan produktivitas akademik, serta pola kekambuhan. Self-control mahasiswa menjalankan tiga fungsi utama: preventif melalui modifikasi lingkungan digital, kuratif melalui penetapan jadwal dan pengalihan aktivitas, serta kompensatoris melalui regulasi konsumsi berbasis porsi. Faktor penghambat utama adalah arsitektur algoritmik TikTok, fungsi koping emosional konten BL, dan keterikatan identitas sosial dalam komunitas fandom. Temuan ini berimplikasi pada pentingnya intervensi bimbingan dan konseling berbasis penguatan literasi digital kritis, manajemen tujuan yang bersaing, serta pengembangan strategi koping alternatif yang sehat.

Kata Kunci: Self-control; Adiksi konten; Boys Love; TikTok; Mahasiswa; Fenomenologi

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.
© 2026 The Author(s)

Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis, Volume 11, Nomor 1, 2026

Self-Control and Boys' Love Content Addiction on TikTok Among Indonesian University Students: A Phenomenological Study

Abstract

The intensification of TikTok usage among Indonesian university students has driven a surge in Boys' Love (BL) content consumption, a same-sex romantic fiction genre rooted in Japanese manga tradition. This phenomenon raises serious concerns regarding addictive behavior patterns and students' capacity to regulate digital content consumption, given that TikTok's algorithmic architecture is deliberately designed to maximize user engagement through repeated dopaminergic reward mechanisms. This study aims to: (1) describe university students' lived experiences of consuming BL content on TikTok along with its addictive indicators; (2) analyze the functions and forms of self-control applied by these students; and (3) identify factors that facilitate or hinder their self-control capacity. A qualitative phenomenological approach was employed through semi-structured in-depth interviews with six purposively selected active TikTok-using university students. Data were analyzed with the assistance of NVivo 15 software based on the interview findings, through a process of coding and categorization that led to the formation of key themes. Findings reveal that BL content consumption exhibits several indications of addictive tendencies, including algorithmic For You Page (FYP) domination, mood modification, disruption to sleep and academic productivity, and relapse patterns. Students' self-control functions along three primary dimensions: preventive (digital environment modification), curative (scheduling and activity substitution), and compensatory (dose-based consumption regulation). Key inhibiting factors include TikTok's algorithmic architecture, the emotional coping function of BL content, and social identity attachment within fandom communities. These findings highlight the need for guidance and counseling interventions encompassing critical digital literacy strengthening, competing goal management, and development of healthy alternative coping strategies.

Keywords: Self-control; Content addiction; Boys' Love; TikTok; University students; Phenomenology

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital yang pesat telah mengubah secara mendasar cara manusia berinteraksi, bekerja, dan menghabiskan waktu luang. Transformasi ini meningkatkan efisiensi komunikasi sekaligus menumbuhkan ketergantungan yang intens terhadap perangkat dan platform digital dalam kehidupan sehari-hari (Kuss & Griffiths, 2017). Lebih jauh, adiksi digital tidak lagi dipahami semata sebagai persoalan perilaku individual, melainkan sebagai produk dari interaksi kompleks antara karakteristik psikologis pengguna, kondisi psikososial, dan desain platform yang secara sistematis mengeksploitasi kelemahan regulasi diri (Andreassen, 2015; Griffiths, 2005)

Salah satu inovasi yang paling berpengaruh dewasa ini adalah *platform* berbagi video pendek TikTok, yang mengalami penetrasi signifikan di Indonesia. Pada April 2023, Indonesia menempati urutan kedua tertinggi jumlah pengguna aktif bulanan di dunia setelah Amerika Serikat, menjadikan Indonesia pasar digital yang strategis bagi konten kreator dan industri konten digital global (Darmayanti et al., 2023). Pengguna TikTok di Indonesia didominasi oleh generasi muda, khususnya mahasiswa, sehingga platform ini menjadi arena utama pembentukan preferensi budaya, identitas, dan kebiasaan konsumsi (Firdaus et al., 2023). Rata-rata pengguna TikTok Indonesia menghabiskan lebih dari 38 jam per bulan pada platform ini, jauh melampaui rata-rata global.

Dari sudut pandang neurobiologis, *platform* seperti TikTok dirancang untuk secara berulang mengaktivasi sistem *reward dopaminergik* otak. Setiap siklus 15 detik konten baru merangsang pelepasan dopamin secara terus-menerus melalui mekanisme variable *reward schedule* di mana ketidakpastian konten berikutnya menciptakan antisipasi yang mempertahankan keterlibatan kompulsif, analog dengan mekanisme adiksi berbasis substansi (Montag et al., 2021; Wu, 2023). Desain algoritmik berbasis *collaborative filtering* memungkinkan TikTok mengidentifikasi dan memperkuat preferensi konten pengguna secara progresif, sehingga menciptakan echo chamber konten yang semakin terpersonalisasi dan sulit dihindari (Ginting et al., 2025).

Di antara berbagai genre konten yang beredar di TikTok, *Boys' Love* (BL) sebuah genre fiksi romantis yang menampilkan hubungan antarkarakter laki-laki dan berakar dari tradisi manga serta anime Jepang telah berkembang menjadi fenomena budaya populer yang diadopsi secara luas di Indonesia. BL atau yang dalam konteks Jepang dikenal sebagai yaoi merupakan genre yang historisnya diciptakan oleh perempuan untuk audiens perempuan, (Zsila et al., 2018) namun kini telah berkembang

menjadi fenomena transnasional yang melibatkan beragam demografi penggemar. Popularitas genre ini meningkat pesat seiring hadirnya serial komersial Thailand (Thai BL) yang meraih jangkauan internasional, seperti 2gether, TharnType, dan We Are the Series (Jirattikorn, 2025). Pada tahun 2024, lebih dari 340 serial Y-series telah diproduksi di Thailand, dan industri ini telah diintegrasikan ke dalam strategi *soft power* pemerintah Thailand (Pang & Li, 2026). Serial-serial ini mendorong terbentuknya komunitas fandom aktif dan praktik produksi ulang konten di berbagai platform digital, termasuk TikTok (Sarbmuangpak, 2024). Konsumsi media BL melibatkan berbagai gratifikasi multidimensional yang mencakup dimensi fisiologis (arousal), sosial (pertukaran dan rasa memiliki), kognitif (interaksi parasosial), dan estetika (imersivitas naratif, (Zsila et al., 2018) Penelitian lintas budaya menunjukkan bahwa penggemar BL di berbagai negara Asia termasuk China, Korea, Filipina, Vietnam, dan Indonesia mengonstruksi ketertarikan mereka melalui kombinasi faktor estetika, identifikasi karakter, dan fungsi *escapism* dari narasi hubungan romantis dalam bingkai fiksi yang bebas dari norma gender konvensional (Jirattikorn, 2025; Yunita, 2022).

Fenomena konsumsi konten BL yang intensif ini menimbulkan kekhawatiran nyata di lingkungan pendidikan tinggi. Mahasiswa, sebagai pengguna aktif TikTok dengan tuntutan akademik yang signifikan, berpotensi mengalami gangguan produktivitas dan kesejahteraan psikososial apabila penggunaan *platform* tidak terkontrol (Haryanto et al., 2023). Penelitian longitudinal menunjukkan bahwa penggunaan TikTok yang bermasalah secara signifikan mempengaruhi kemampuan *self-control* individu secara negatif dari waktu ke waktu bukan sekadar mencerminkan self-control yang sudah rendah sejak awal, melainkan aktif mengikisnya (Eyal & Te'eni-Harari, 2024) Lebih lanjut, konsumsi media sosial yang berlebihan, terutama pada malam hari, berkorelasi kuat dengan penurunan kualitas tidur, penundaan tidur, dan peningkatan kelelahan akademik (Balta et al., 2019; Herzog-Krzywoszanska et al., 2021).

Dalam konteks tersebut, konsep pengendalian diri atau *self-control* menjadi sangat relevan sebagai variabel protektif. Secara teoritis, *self-control* melibatkan kapasitas regulasi perilaku dan emosi yang berkaitan dengan pencapaian tujuan personal maupun sosial, yakni kemampuan untuk menahan dorongan sesaat demi tujuan jangka panjang yang lebih bermakna (Tangney et al., 2004) Studi meta-analisis internasional menunjukkan bahwa tingkat *self-control* berhubungan negatif secara konsisten dengan berbagai perilaku maladaptif, termasuk adiksi media sosial, prokrastinasi, dan perilaku berisiko (de Ridder et al., 2012). Penelitian terbaru juga menegaskan bahwa hubungan antara *self-control* dan adiksi digital bersifat resiprokal dan dimediasi oleh resiliensi psikologis individu dengan *self-control* tinggi lebih mampu mengembangkan resiliensi yang pada gilirannya melindungi mereka dari adiksi digital (Liu et al., 2025).

Meskipun penelitian tentang adiksi media sosial dan *self-control* sudah cukup berkembang, studi yang secara spesifik mengeksplorasi *self-control* dalam konteks konsumsi konten BL di TikTok pada mahasiswa Indonesia masih sangat terbatas. Kesenjangan empiris ini menjadi relevan mengingat konteks budaya dan fandom lokal Indonesia memiliki karakteristik yang unik termasuk komunitas *THAIENTHU* (penggemar Thai BL) yang terorganisir secara aktif di berbagai platform digital. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologis kualitatif untuk menggali makna dan pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengelola konsumsi konten BL di TikTok, dengan harapan menghasilkan kontribusi empiris bagi literatur adiksi digital dan rekomendasi praktis bagi intervensi bimbingan dan konseling di perguruan tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: bagaimana peran *self-control* dalam mengelola konsumsi konten *Boys' Love* di TikTok pada mahasiswa Indonesia? Adapun tujuan penelitian ini dirumuskan sebagai berikut: (1) mendeskripsikan pengalaman mahasiswa dalam mengonsumsi konten BL di TikTok beserta indikator adiktif yang dialami; (2) menganalisis fungsi dan bentuk-bentuk self-control yang diterapkan mahasiswa dalam mengelola konsumsi konten tersebut; dan (3) mengidentifikasi faktor-faktor yang memfasilitasi atau menghambat kemampuan pengendalian diri mahasiswa dalam konteks penggunaan TikTok.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologi untuk menggali makna dan struktur pengalaman subjektif mahasiswa dalam mengelola self-control ketika berinteraksi dengan konten Boys' Love (BL) di TikTok. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk berfokus pada "lived experience" pengalaman yang sungguh-sungguh dialami oleh partisipan, sehingga mampu mengeksplorasi bagaimana mahasiswa merasakan, memaknai, dan menerapkan pengendalian diri dalam menghadapi dorongan konsumsi konten berlebihan (Poth, 2018). Pilihan

pendekatan ini didasarkan pada tujuan penelitian yang berupaya memahami bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman subjektifnya dalam mengonsumsi konten BL, bukan mengukur hubungan antarvariabel secara kuantitatif. Validitas pendekatan fenomenologi untuk penelitian tentang pengalaman hidup dengan media sosial telah dikonfirmasi dalam literatur terbaru (Dodemaide et al., 2022; Frechette et al., 2020).

Prosedur penelitian dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang meliputi pengembangan instrumen penelitian, penentuan dan rekrutmen informan, pengumpulan data, serta analisis dan validasi data:

1. Tahap pertama adalah pengembangan instrumen penelitian berupa pedoman wawancara semi-terstruktur. Pedoman ini disusun berdasarkan dimensi self-control menurut Tangney et al. (2004) dan komponen behavioral addiction menurut Griffiths (2005) yang digunakan sebagai dasar penyusunan pertanyaan untuk menggali pengalaman subjektif partisipan secara mendalam. Sebelum digunakan dalam pengumpulan data, pedoman wawancara terlebih dahulu melalui proses expert judgement guna memastikan kesesuaian isi, kejelasan pertanyaan, dan relevansinya terhadap tujuan penelitian.
2. Tahap kedua berkaitan dengan penentuan dan rekrutmen informan. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah informan yang direncanakan sebanyak 5-7 orang. Kriteria informan meliputi status sebagai mahasiswa aktif, penggunaan TikTok secara reguler, konsumsi konten Boys' Love (BL) minimal beberapa kali dalam seminggu, serta durasi penggunaan TikTok lebih dari tiga jam per hari. Sebelum wawancara dilaksanakan, calon informan diminta memberikan identitas dasar dan mengikuti proses screening untuk memastikan seluruh kriteria penelitian terpenuhi. Rekrutmen informan dilakukan melalui platform X (Twitter), dan proses ini dihentikan ketika data yang diperoleh telah mampu menjawab tujuan penelitian atau telah mencapai kecukupan informasi (information sufficiency).
3. Tahap ketiga adalah pengumpulan data, yang dilakukan melalui wawancara daring dengan media chat interview. Seluruh jawaban partisipan dicatat sebagai data penelitian, kemudian hasil wawancara ditranskripsikan secara verbatim sebagai dasar bagi proses analisis pada tahap berikutnya.
4. Tahap keempat, yaitu analisis dan validasi data, dilaksanakan dengan pendekatan fenomenologi menurut (Poth, 2018). Analisis diawali dengan bracketing terhadap asumsi peneliti, dilanjutkan dengan pembacaan transkrip secara berulang untuk mengidentifikasi significant statements. Pernyataan-pernyataan tersebut selanjutnya dikeompokkan menjadi meaning units, yang menjadi dasar dasar penyusunan textural description mengenai apa yang dialami partisipan dan structural description mengenai bagaimana pengalaman tersebut. Kedua deskripsi ini kemudian diintegrasikan menjadi essence of the phenomenon yang merepresentasikan inti pengalaman seluruh partisipan. Penelitian ini menerapkan theory-informed deductive coding, sehingga dimensi self-control Tangney et al. (2004) dan komponen behavioral addiction Griffiths (2005) berfungsi sebagai kerangka interpretasi data, bukan sebagai penentu hasil penelitian. Dalam proses analisis, NVivo 15 digunakan hanya sebagai perangkat lunak pendukung untuk mengorganisasi data, menyimpan transkrip, memfasilitasi proses coding, dan mengelola data secara sistematis, sementara seluruh proses interpretasi tetap dilakukan sepenuhnya oleh peneliti. Validitas data dijaga melalui member checking, yaitu dengan mengonfirmasikan kembali hasil interpretasi kepada masing-masing partisipan untuk memastikan kesesuaian makna dengan pengalaman yang mereka sampaikan.

Berdasarkan keseluruhan tahapan prosedur di atas, proses rekrutmen dihentikan setelah diperoleh enam informan yang telah memenuhi seluruh kriteria penelitian dan menunjukkan kecukupan informasi (*information sufficiency*) untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Keputusan untuk menghentikan rekrutmen pada jumlah tersebut sejalan dengan prinsip purposive sampling dalam penelitian fenomenologi, di mana kedalaman dan kekayaan data lebih diutamakan dibandingkan jumlah partisipan yang besar. Keenam informan yang terlibat berasal dari institusi yang berbeda-beda, yakni UNESA, UPI, dan UNPAD, sehingga penelitian ini memperoleh variasi konteks kampus dan latar belakang mahasiswa dalam mengonsumsi konten *Boys' Love* (BL) di TikTok. Variasi ini penting untuk dicermati mengingat durasi penggunaan TikTok maupun intensitas konsumsi konten BL antarinforman tidak seragam mulai dari yang mengakses hampir setiap hari dengan intensitas sangat sering, hingga yang mengonsumsi secara lebih terbatas sesuai kebutuhan. Perbedaan pola ini turut memengaruhi kedalaman pengalaman subjektif terkait *self-control* yang berhasil digali melalui wawancara, sekaligus memperkaya pemahaman mengenai faktor-faktor yang memfasilitasi maupun menghambat

kemampuan pengendalian diri mahasiswa sebagaimana menjadi salah satu tujuan penelitian ini. Sebelum memaparkan hasil analisis tematik pada bagian berikutnya, profil demografis dan karakteristik penggunaan media sosial masing-masing informan disajikan terlebih dahulu sebagai konteks awal untuk memahami variasi pengalaman yang menjadi dasar temuan penelitian.

Profil Informan Penelitian

Enam informan yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif dengan profil sebagai berikut :

Tabel 1. Profil Informan Penelitian

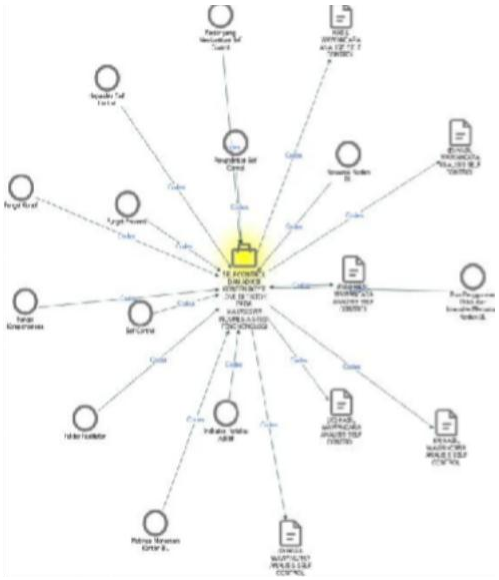
No	Inisial	Usia/Sem	Institusi	Durasi TikTok/Hari	Intensitas BL
1	D	22 th/Sem.8	UNESA	±5 jam 27 Menit	Setiap hari, sangat sering
2	B	22 th/Sem.8	UNESA	3-6 Jam	Setiap hari, sering
3	FMN	19 th/Sem.2	UPI	3-5 kali buka/hari	Setiap hari (45 - 60 mnt)
4	BI	19 th/Sem.4	UPI	4-5 jam	Setiap hari, sangat sering
5	IA	19 th/Sem.4	UPI	±3 jam	Sedang (sesuai kebutuhan)
6	JD	20 th/Sem.4	UNPAD	Tidak terdata	Min. sekali/minggu

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis fenomenologis terhadap transkripsi wawancara keenam informan, yang dilakukan dengan bantuan perangkat lunak NVivo 15, menghasilkan tiga tema utama yang secara langsung menjawab tiga tujuan penelitian yang telah ditetapkan.

Visualisasi Data Hasil Analisis NVivo 15

Untuk memberikan gambaran menyeluruh mengenai struktur keterkaitan antara tema utama penelitian dengan kategori-kategori hasil coding, proses analisis data pada penelitian ini turut menghasilkan sebuah peta proyek (*project map*) yang dibangkitkan melalui fitur visualisasi NVivo 15. Peta ini merupakan representasi grafis dari kode-kode hasil coding yang saling terhubung dengan tema sentral penelitian, yaitu *Self-Control* dan Adiksi Konten *Boys' Love* (BL) di TikTok pada Mahasiswa Indonesia. Visualisasi Data Hasil Analisis NVivo 15 tersebut ditampilkan pada Gambar 1 berikut.



Gambar 1. Visualisasi Data Hasil Analisis NVivo 15 terhadap Tema Self-Control dan Adiksi Konten Boys' Love di TikTok pada Mahasiswa Indonesia

Sebagaimana tampak pada Gambar 1, tema sentral penelitian terhubung secara langsung dengan dua belas kode hasil coding, yaitu Self Control, Kapasitas Self Control, Faktor Fasilitator, Faktor yang Memfasilitasi Self Control, Penghambat Self Control, Motivasi Menonton Konten BL, Konsumsi Konten

BL, Pola Penggunaan TikTok dan Intensitas Menonton Konten BL, Indikator Perilaku Adiktif, Fungsi Preventif, Fungsi Kuratif, dan Fungsi Kompensatoris. Setiap kode merepresentasikan kategori hasil coding yang terbentuk melalui proses pembacaan berulang, penandaan (coding), dan pengelompokan data wawancara ke dalam satuan makna yang relevan dengan pertanyaan penelitian.

Selain kode-kode kategori tersebut, peta proyek ini juga menampilkan keterhubungan antara tema utama dengan enam dokumen hasil wawancara partisipan, yaitu (IA), (B), (BI), (D), (JD), dan (FMN). Keterhubungan ini menunjukkan bahwa dokumen-dokumen transkrip wawancara tersebut menjadi sumber data yang dirujuk secara langsung dalam proses coding pada NVivo 15, sehingga setiap kategori dan tema yang terbentuk memiliki jejak yang dapat ditelusuri kembali pada data mentah hasil wawancara.

Fungsi utama project map adalah memetakan pola keterhubungan kualitatif antara tema, kategori, dan sumber data, sehingga peneliti maupun pembaca dapat memahami secara utuh bagaimana struktur data hasil wawancara terorganisasi dan saling berkaitan dalam membentuk pemahaman menyeluruh mengenai fenomena self-control dan adiksi konten BL di TikTok pada mahasiswa Indonesia.

Berdasarkan struktur keterkaitan tema dan kode yang tervisualisasi tersebut, bagian selanjutnya akan menguraikan secara rinci temuan penelitian pada masing-masing tema, dimulai dari pengalaman mahasiswa dalam mengonsumsi konten BL di TikTok yang mencakup pola penggunaan dan intensitas konsumsi, motivasi menonton konten BL, serta indikator perilaku adiktif; dilanjutkan dengan fungsi dan bentuk self-control mahasiswa dalam mengelola konsumsi konten tersebut; hingga faktor-faktor yang memfasilitasi maupun menghambat kemampuan self-control mahasiswa.

Tema 1: Pengalaman Mahasiswa dalam Mengonsumsi Konten Boys' Love di TikTok

1.1 *Pola Penggunaan TikTok dan Intensitas Konsumsi Konten BL*

Mayoritas informan menunjukkan pola penggunaan TikTok yang intensif dengan durasi harian berkisar antara 3 hingga lebih dari 5 jam. D, mahasiswi dengan durasi penggunaan tertinggi (±5 jam 27 menit per hari), menggambarkan bahwa keterlibatannya dengan TikTok telah melampaui sekadar kebiasaan rekreasi:

> *"Ini TikTok aku pakai sehari-hari bukan cuma bosen aja, dan emang udah jadi kebiasaan kali ya aku keseringan buka TikTok. Soalnya kalo sekali udah buka TikTok itu kebablasan scroll dan lihat video berjam-jam."*

Pola serupa ditemukan pada B (3 - 6 jam/hari) yang mengakui membuka TikTok di sela-sela waktu senggang dan menggunakan konten BL sebagai hiburan rutin. FMN menyebutkan bahwa konsumsi konten BL dilakukan rata-rata 3 - 5 kali per hari selama 45 - 60 menit per sesi, terutama pada malam hari sebagai *self-reward* setelah menyelesaikan aktivitas kampus. Temuan ini konsisten dengan penelitian Andreassen (2015) yang menunjukkan bahwa desain *platform* media sosial berbasis *infinite scroll* dan *personalized feed* secara inheren mendorong penggunaan kompulsif dengan mengaktivasi sistem *reward dopaminergik* pengguna secara berulang. Lebih lanjut, penelitian (Balta et al., 2019) menemukan bahwa mahasiswa yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari menunjukkan nilai akademik yang lebih rendah dibandingkan mereka yang menggunakannya kurang dari satu jam sehari.

Paparan konten BL ditemukan berlangsung melalui tiga saluran utama: *For You Page* (FYP) algoritmik, pencarian langsung melalui *hashtag*, serta referensi dari komunitas pertemanan. D dan B melaporkan bahwa FYP mereka hampir seluruhnya dipenuhi konten BL sebagai hasil interaksi berkelanjutan dengan konten serupa. Algoritma TikTok bekerja melalui mekanisme collaborative filtering yang menganalisis perilaku pengguna sebelumnya termasuk pola tontonan, likes, komentar, dan durasi tonton per video untuk mempromosikan konten yang semakin terpersonalisasi (Ginting et al., 2025; Wu, 2023). Semakin banyak pengguna berinteraksi dengan konten BL, semakin banyak konten sejenis yang ditampilkan, menciptakan spiral konsumsi yang semakin menguat secara progresif.

1.2 *Motivasi Mengonsumsi Konten Boys' Love*

Motivasi menonton konten BL yang dikemukakan informan bervariasi dan bersifat multidimensional. D menyatakan bahwa daya tarik utama adalah aspek visual dan autentisitas interaksi antar pasangan aktor:

> *"Yang pasti pertama karena visualnya ya kak, yang emang cakep-cakep semua. Yang kedua*

karena bakat mereka… Yang ketiga, karena interaksi mereka satu sama lain… aku merasanya interaksi mereka satu sama lain itu kayak tulus gitu dan ga ada yang dibuat-buat."

B mengungkapkan motivasi berbasis ketertarikan terhadap narasi romantis: *"Aku yang hopeless romantic ini jadi seneng banget ngelihatnya, mana kayak yang aku jelasin… mereka kan ada sistem couple tetap… jadi interaksinya banyak banget."* FMN secara eksplisit mengaitkan konsumsi BL dengan fungsi koping: *"Fangirling bikin aku bersih dari self-harm hihiw… karena kan pada akhirnya fangirling tuh untuk bikin aku lupa sama masalahku."* Bagi FMN, konsumsi konten BL tampaknya bukan sekadar hiburan, melainkan menjadi ruang untuk memperoleh rasa aman dan mengalihkan diri dari tekanan emosional yang dialaminya. Sementara IA menjelaskan alasan yang lebih instrumental: *"Karena saya ingin menonton genre yang romantis tapi tidak suka melihat cewek."*

Motivasi-motivasi ini mencakup aspek estetika, afeksi terhadap karakter, nilai hiburan dan fantasi, serta regulasi emosi selaras dengan taksonomi gratifikasi konsumsi BL yang dikembangkan Zsila et al. (2018) yang mengidentifikasi motif fisiologis, sosial, kognitif, dan estetika. Temuan ini juga konsisten dengan Yunita (2022) yang menemukan bahwa penonton BL Indonesia mengonstruksi ketertarikan mereka melalui kombinasi faktor estetika, identifikasi karakter, dan fungsi *escapism*. Dari perspektif industri BL Thailand, Jirattikorn (2025) menjelaskan bahwa praktik "shipping" mengimajinasikan hubungan romantis antara karakter atau aktor menciptakan keterikatan emosional yang melampaui tontonan pasif dan masuk ke dalam konstruksi identitas sosial penggemar.

1.3 *Indikator Perilaku Adiktif*

Berdasarkan analisis terhadap data wawancara menggunakan kerangka komponen adiksi perilaku Griffiths (2005), ditemukan sejumlah indikasi kecenderungan pada mayoritas informan. Aspek *salience* (dominasi pikiran) tampak pada D: *"Jujur emang sebagian besar waktuku aku pakai buat nonton BL sehari-hari."* BI melaporkan dominasi yang lebih luas: *"Jadi suka begadang karena nonton BL, berlaku buat ibadah juga karena merasa berdosa, kalo aktivitas lebih ke jadi selalu ngaitin hal-hal ke BL aja."*

Aspek *mood modification* tampak dominan pada mayoritas informan. D menyebutkan: *"Pastinya happy sih aku kak, pas kontennya lagi manis atau lucu bisa senyum-senyum sendiri terus pas kontennya lagi sedih juga ikut nangis."* Bagi D, konten BL tampaknya menjadi ruang emosional yang memungkinkannya turut merasakan dan melampiaskan afeksi sesuai dengan suasana hati konten yang ditonton. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa konten BL dapat berfungsi sebagai alat regulasi emosi yang efektif dalam jangka pendek, namun berpotensi menjadi koping maladaptif ketika menjadi satu-satunya mekanisme regulasi emosi yang diandalkan (Dibble et al., 2016).

Aspek *conflict* (konflik dengan aktivitas lain) merupakan dimensi paling signifikan. D secara tegas mengakui: *"Waduh iya lagi, jujur emang sebagian besar waktuku ku pakai buat nonton BL sehari-hari jadi emang mengganggu aktivitas, contohnya kayak nugas dan main itu."* FMN melaporkan dampak serius terhadap pola tidur: *"Sering malah karena kan seperti yang aku bilang tadi fangirling dan nonton konten BL tuh self reward aku dan aku lakukan ketika sendirian, utamanya tengah malam, makanya lebih kerasa berdampak ke waktu tidur. Mana aku kan PP ya jadi kadang baru ngerasa puas di jam 1 pagi tapi jam 4 harus udah bangun buat siap-siap berangkat ngampus naik kereta."*

Dampak terhadap pola tidur yang dilaporkan FMN selaras dengan literatur yang luas tentang hubungan antara penggunaan media sosial pada malam hari dan gangguan tidur. Penelitian Balta et al. (2019) menemukan bahwa penggunaan media sosial sebelum tidur mengurangi durasi tidur rata-rata hampir tujuh menit per sepuluh menit penggunaan. Sementara itu, kualitas tidur yang buruk secara konsisten berkorelasi dengan penurunan performa akademik dan peningkatan risiko prokrastinasi (Okano et al., 2019). Lebih jauh, Herzog-Krzywoszanska et al. (2021) menemukan bahwa *bedtime procrastination* menunda tidur tanpa alasan eksternal yang memaksa sebagian dimediasi oleh karakteristik kepribadian dan secara signifikan berkorelasi dengan kelelahan di siang hari.

Temuan ini konsisten dengan Haryanto et al. (2023) yang menemukan bahwa penggunaan TikTok yang tidak terkontrol berkorelasi negatif dengan produktivitas akademik mahasiswa, terutama akibat gangguan pada alokasi waktu belajar dan kualitas tidur. Aspek *relapse* (kekambuhan) ditemukan pada BI: *"Sempet beberapa bulan berhenti tapi ujung-ujungnya nonton lagi, walaupun ga nonton juga tetep masih terpapar."* Berbeda dari informan lainnya, IA tidak menunjukkan indikator adiksi signifikan karena menggunakan konten BL semata sebagai referensi instrumental.

Tema 2: Fungsi dan Bentuk Self-Control dalam Mengelola Konsumsi Konten Boys' Love

Analisis fenomenologis terhadap data wawancara mengidentifikasi tiga fungsi utama self-control yang diterapkan oleh informan, yang melampaui konseptualisasi sederhana self-control sebagai sekadar

kemampuan inhibisi.

2.1 *Fungsi Preventif: Modifikasi Lingkungan Digital*

Fungsi preventif merujuk pada upaya proaktif untuk mencegah terjadinya konsumsi berlebihan sebelum dimulai. Strategi ini paling menonjol ditemukan pada FMN, yang secara sengaja tidak mengisi daya ponselnya saat tiba di rumah:

> "Aku gak akan langsung charge handphone kalau sampai rumah dengan alasan supaya baterai habis ketika aku lagi nagih nonton dan kasih waktu untuk tubuh tidur. Jadi bisa dibilang itu tahap preventif dan emang disengaja gitu."

Strategi ini merupakan implementasi environmental structuring, yaitu memodifikasi lingkungan fisik untuk mengurangi aksesibilitas stimulus pemicu perilaku adiktif yang oleh de Ridder et al. (2012) diidentifikasi sebagai strategi yang lebih efektif dan berkelanjutan dibandingkan strategi inhibisi aktif. Individu dengan self-control tinggi justru cenderung tidak banyak melakukan inhibisi aktif, melainkan menstrukturkan lingkungan mereka untuk menghindari situasi yang membutuhkan inhibisi. IA menerapkan strategi preventif yang lebih radikal: "Hapus TikTok" bentuk stimulus control yang memutus jalur akses langsung terhadap konten.

Penelitian terbaru dari konteks desain digital mendukung efektivitas strategi ini. Roffarello & De Russis (2023) dalam systematic review mereka tentang digital self-control tools menemukan bahwa intervensi berbasis pembatasan akses (app blocking, scheduled downtime) secara konsisten lebih efektif dalam mengurangi penggunaan media sosial berlebihan dibandingkan intervensi berbasis motivasi semata. Temuan ini sejalan dengan strategi preventif berbasis modifikasi lingkungan yang diterapkan oleh informan dalam penelitian ini, dan menunjukkan bahwa strategi tersebut memiliki dukungan empiris yang kuat.

2.2 Fungsi Kuratif: Penghentian Aktif Konsumsi yang Sedang Berlangsung

Fungsi kuratif merujuk pada upaya aktif menghentikan konsumsi yang sedang berlangsung. D menerapkan strategi penetapan jadwal berbasis alarm: "Aku suka pasang alarm dan nentuin jam segini harus ngapa-ngapain, nah itu lumayan bisa berhentiin aku." B menerapkan pembatasan berbasis kewajiban akademik: "Kalo sudah waktunya nugas sih kak, sama aktivitas RL si, aku stop konsumsi." BI mengandalkan pengalihan aktivitas fisik: "Harus cari kegiatan yang ga pegang HP terlalu lama."

Strategi-strategi kuratif ini mencerminkan apa yang oleh Baumeister & Vohs (2016) sebut sebagai implementation intentions rencana tindakan yang dirumuskan sebelumnya untuk menghentikan perilaku yang tidak diinginkan ketika kondisi tertentu terpenuhi ("Jika X terjadi, maka saya akan melakukan Y"). Penggunaan implementation intentions terbukti secara empiris meningkatkan efektivitas self-regulation karena mengurangi beban kognitif yang dibutuhkan untuk membuat keputusan dalam situasi tergoda karena keputusan telah dibuat sebelumnya. JD menggunakan mekanisme alamiah kebosanan sebagai sinyal penghentian: "Menurut ku sedang yah, soalnya aku mengandalkan sesuatu yang alami dan manusiawi yaitu kebosanan, ketika bosan aku langsung stop dan beralih ke kegiatan yang produktif."

2.3 Fungsi Kompensatoris: Regulasi Konsumsi Berbasis Porsi

Fungsi kompensatoris merujuk pada upaya menyeimbangkan konsumsi BL dengan pemenuhan tanggung jawab. B menggambarkan strategi ini secara konkret: "Misal kalo ada series yang udah end gitu misal ada 12 episode atau 14 episode, itu aku tiap hari selalu cicil 2 episode gitu kak." B juga menyarankan teknik Pomodoro yang diadaptasi: "Kayak ala ala teknik Pomodoro gitu, jadi misal ngerjain tugas 4 jam, istirahatnya bisa buat fangirlan 2 jam."

Pendekatan kompensatoris ini mencerminkan prinsip goal conflict management dalam regulasi diri, di mana individu bernegosiasi antara tujuan yang bersaing kewajiban akademik versus kesenangan hedonis alih-alih menekan salah satu secara total (Hagger et al., 2010). Hal ini sejalan dengan perspektif bahwa self-control yang efektif tidak selalu berarti penghentian total, melainkan kemampuan untuk menyeimbangkan kebutuhan yang berbeda secara adaptif. Literatur manajemen tujuan yang bersaing mengindikasikan bahwa upaya penekanan total seringkali kontraproduktif: individu yang mencoba menghapuskan sama sekali sebuah kebiasaan hedonik cenderung lebih rentan terhadap kekambuhan dibandingkan mereka yang mengelolanya secara terencana.

2.4 Variasi dalam Penilaian Diri terhadap Kapasitas Self-Control

Terdapat variasi signifikan dalam penilaian diri informan terhadap kapasitas self-control mereka. D

menilai self-control-nya sebagai rendah, FMN dan B pada level sedang, BI sebagai lemah, sedangkan IA menilai dirinya memiliki self-control kuat karena konsumsi BL bersifat instrumental. Variasi ini konsisten dengan model trait self-control de Ridder et al. (2012) yang menunjukkan bahwa kapasitas self-control bersifat relatif stabil sebagai karakteristik individual, namun dapat dimodulasi oleh konteks situasional termasuk desain platform dan faktor lingkungan. FMN menyampaikan: "Menurut aku self control aku terbilang sedang karena aku udah bisa lebih dulu kenal sama apa yang aku, tubuh, dan otakku butuhin. Dengan kenal ini aku bisa merencanakan next move-nya apa tapi belum secara konsisten dilakukan."

Tema 3: Faktor Fasilitator dan Penghambat Self-Control

3.1 Faktor-Faktor yang Memfasilitasi Self-Control

Faktor-faktor yang secara positif mendukung kemampuan self-control informan meliputi: pertama, kesadaran diri (self-awareness) terhadap dampak negatif konsumsi berlebihan. FMN menggambarkan bahwa mengenali kebutuhan diri sendiri memungkinkan perencanaan regulasi yang lebih baik. Kedua, tekanan tanggung jawab akademik yang mendesak berfungsi sebagai trigger penghentian konsumsi, B menyatakan: "Mendekati ujian gitu aku sempet vakum... biar ga ganggu aja." Ketiga, ketersediaan aktivitas kehidupan nyata yang menggantikan waktu penggunaan perangkat; BI menyebutkan pentingnya mencari aktivitas yang tidak melibatkan gawai. Keempat, motivasi instrumental yang terdefinisi jelas, seperti pada IA.

Temuan mengenai peran kesadaran diri ini selaras dengan literatur tentang mindfulness dalam konteks self-regulation digital. Intervensi berbasis mindfulness terbukti efektif dalam mengurangi penggunaan media sosial yang bermasalah dengan meningkatkan kesadaran meta-kognitif terhadap pola penggunaan dan mekanisme pemicu konsumsi (Owens & Mascarenas, 2026; Weaver & Swank, 2024). Dalam konteks yang lebih luas, Li et al. (2025) menemukan bahwa self-control yang tinggi berkontribusi pada pengembangan resiliensi psikologis, yang pada gilirannya melindungi mahasiswa dari adiksi digital melalui peningkatan kemampuan koping adaptif.

3.2 Faktor-Faktor yang Menghambat Self-Control

Faktor penghambat pertama dan paling dominan adalah arsitektur algoritmik TikTok. FYP yang terpersonalisasi menciptakan siklus paparan berulang yang sulit dihindari bahkan ketika pengguna memiliki niat untuk berhenti. D menyatakan bahwa meski tidak secara aktif mencari, konten BL tetap muncul sendiri di FYP. Temuan ini selaras dengan Kuss & Griffiths (2017) yang menyatakan bahwa fitur desain platform media sosial termasuk notifikasi, infinite scroll, dan sistem rekomendasi berbasis AI secara sistematis mengeksploitasi kelemahan regulasi diri pengguna. Lebih lanjut, penelitian neuroimaging menunjukkan bahwa konten video personalisasi pendek mengaktivasi area otak yang berkaitan dengan reward nucleus accumbens dan ventral tegmental area dengan intensitas yang secara signifikan lebih tinggi dibandingkan konten non-personalisasi (Wu, 2023), memperkuat argumen bahwa arsitektur TikTok kemungkinan beroperasi pada level neurobiologis yang melampaui sekedar preferensi sadar.

Faktor penghambat kedua adalah fungsi koping emosional yang melekat pada konsumsi konten BL. Bagi FMN, menghentikan konsumsi BL berisiko memunculkan kekosongan psikologis yang berpotensi mendorong perilaku lebih destruktif. Hal ini menciptakan ambivalensi yang kompleks antara keinginan untuk berhenti dan kebutuhan psikologis yang belum terpenuhi secara alternatif. Fenomena ini mencerminkan konsep behavioral substitution: dalam terapi adiksi, penghentian perilaku adiktif tanpa pengembangan alternatif koping yang sehat berisiko tinggi menghasilkan perilaku substitusi yang sama atau lebih berbahaya.

Faktor penghambat ketiga adalah keterikatan identitas sosial dalam komunitas fandom. Keterlibatan dalam fandom BL menciptakan rasa kebersamaan dan identitas kelompok yang kuat, sehingga meninggalkan konsumsi BL berarti berpotensi kehilangan koneksi sosial yang bermakna. D menyatakan: "Untuk saat ini jujur ga ada kepikiran untuk berhenti sih kak, pun aku juga masih baru kan terjun thaienthu ini baru awal tahun lalu, jadi aku sendiri merasa belum bosan dan masih merasakan serunya ngefangirl di lingkup thaienthu ini." Fenomena ini mencerminkan konsep parasocial relationships dalam konteks konsumsi media, di mana keterikatan emosional terhadap tokoh dan komunitas media mempersulit disengagement sukarela (Dibble et al., 2016). Dalam konteks BL secara khusus, shipping culture dan fan community berfungsi sebagai infrastruktur sosial yang memberikan rasa memiliki dan identitas yang sulit ditinggalkan (Jirattikorn, 2025).

Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling

Temuan penelitian ini memiliki implikasi praktis yang signifikan bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Konselor perlu memahami bahwa self-control dalam konteks adiksi digital bersifat multidimensional dan dinamis tidak beroperasi sebagai konstruk tunggal yang sepenuhnya memblokir perilaku adiktif, melainkan sebagai sistem regulasi adaptif yang bernegosiasi secara simultan dengan dorongan hedonis, kebutuhan psikologis, tekanan sosial, dan arsitektur platform.

Pertama, intervensi berbasis literasi digital kritis menjadi sangat penting. Mahasiswa perlu dibekali pemahaman yang konkret tentang cara kerja algoritma platform dan dampak neurobiologisnya terhadap sistem reward otak, pengetahuan ini dapat meningkatkan kesadaran meta-kognitif yang diperlukan untuk mengintervensi pola konsumsi kompulsif (Owens & Mascarenas, 2026). Systematic review tentang program literasi digital di sekolah menemukan bahwa intervensi yang berhasil secara konsisten menghasilkan peningkatan kesadaran kritis terhadap pengaruh media dan peningkatan perasaan kompetensi dalam mengelola penggunaan media (Eyal & Te'eni-Harari, 2024).

Kedua, penguatan manajemen tujuan yang bersaing perlu menjadi komponen inti intervensi. Mahasiswa perlu dibantu untuk mengembangkan sistem nilai yang jelas dan hierarki tujuan yang eksplisit, sehingga keputusan tentang alokasi waktu digital dapat bersandar pada nilai-nilai jangka panjang yang bermakna bagi mereka, bukan semata-mata pada kapasitas inhibisi sesaat (Hagger et al., 2010).

Ketiga, pengembangan strategi koping alternatif yang sehat dan berkelanjutan menjadi prasyarat bagi keberhasilan pengurangan konsumsi konten BL yang berfungsi sebagai koping emosional. Tanpa alternatif yang menawarkan gratifikasi psikologis yang setara (koneksi sosial, kegembiraan, pengalihan dari stres), intervensi inhibisi semata berisiko menciptakan kekosongan yang diisi dengan perilaku substitusi yang berpotensi lebih berbahaya. Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang diintegrasikan dengan mindfulness dan pengembangan koping adaptif telah menunjukkan efektivitas dalam mengurangi penggunaan media sosial yang bermasalah pada mahasiswa (Owens & Mascarenas, 2026; Plackett et al., 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan fenomenologis kualitatif untuk mengeksplorasi pengalaman enam mahasiswa Indonesia dalam mengonsumsi konten Boys' Love (BL) di TikTok, fungsi dan bentuk self-control yang diterapkan, serta faktor-faktor yang memfasilitasi maupun menghambat kemampuan pengendalian diri tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi konten BL di TikTok oleh mahasiswa memperlihatkan karakteristik adiktif yang bervariasi antarindividu, dengan indikator paling menonjol berupa dominasi konten BL dalam FYP algoritmik, modifikasi suasana hati melalui konsumsi konten, gangguan terhadap pola tidur dan produktivitas akademik, serta pola kekambuhan setelah upaya penghentian, di mana algoritma TikTok berperan signifikan dalam memperkuat dan mempertahankan pola konsumsi berulang melalui mekanisme personalisasi konten yang bekerja pada level neurobiologis dopaminergik. Self-control mahasiswa dalam mengelola konsumsi konten tersebut menjalankan tiga fungsi utama, yaitu fungsi preventif melalui modifikasi lingkungan digital, fungsi kuratif melalui penghentian aktif dan pengalihan aktivitas, serta fungsi kompensatoris melalui penjadwalan konsumsi terdosis sebagai reward, yang beroperasi secara berbeda pada setiap individu sesuai kapasitas trait self-control dan karakteristik situasionalnya; adapun faktor yang memfasilitasi self-control meliputi kesadaran diri terhadap dampak negatif, tekanan tanggung jawab akademik, ketersediaan aktivitas alternatif, dan motivasi instrumental, sementara faktor penghambat utama adalah arsitektur algoritmik TikTok, fungsi koping emosional yang melekat pada konsumsi BL, serta keterlibatan dalam komunitas fandom yang menciptakan dimensi identitas sosial yang kuat. Temuan ini memiliki implikasi bagi pengembangan program bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya dalam penguatan literasi digital kritis terhadap mekanisme algoritmik platform, manajemen tujuan yang bersaing berbasis klarifikasi nilai jangka panjang, serta pengembangan strategi koping stres alternatif yang sehat dan berkelanjutan agar mahasiswa mampu mengelola konsumsi konten digital secara seimbang tanpa mengorbankan kesejahteraan psikososial dan produktivitas akademiknya. Penelitian ini memiliki keterbatasan berupa jumlah informan yang relatif kecil dan cakupan institusi yang terbatas, sehingga generalisasi temuan perlu dilakukan dengan hati-hati, dan penelitian lanjutan disarankan menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam serta mengombinasikan metode kualitatif dengan kuantitatif, misalnya melalui instrumen Bergen Social Media Addiction Scale atau TikTok Use Disorder Scale, guna memvalidasi dan menggeneralisasi temuan fenomenologis ini.

DAFTAR PUSTAKA

Andreassen, C. S. (2015). Online Social Network Site Addiction: A Comprehensive Review. *Current Addiction Reports*, *2*(2), 175–184. https://doi.org/10.1007/S40429-015-0056-9

Balta, S., Jonason, P., Denes, A., Emirtekin, E., Tosuntaş, Ş. B., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Dark personality traits and problematic smartphone use: The mediating role of fearful attachment. *Personality and Individual Differences*, *149*, 214–219. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.06.005

Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2016). Strength Model of Self-Regulation as Limited Resource: Assessment, Controversies, Update. *Advances in Experimental Social Psychology*, *54*, 67–127. https://doi.org/10.1016/BS.AESP.2016.04.001

Darmayanti, D. P., Arifin, I., & Inayah, M. (2023). FoMO: Kecemasan Digital di Kalangan Pengguna TikTok. *Emik : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, *6*(2), 198–215. https://doi.org/10.46918/EMIK.V6I2.2041

de Ridder, D. T. D., Lensvelt-Mulders, G., Finkenauer, C., Stok, F. M., & Baumeister, R. F. (2012). Taking Stock of Self-Control. *Personality and Social Psychology Review*, *16*(1), 76–99. https://doi.org/10.1177/1088868311418749

Dibble, J. L., Hartmann, T., & Rosaen, S. F. (2016). Parasocial Interaction and Parasocial Relationship: Conceptual Clarification and a Critical Assessment of Measures. *Human Communication Research*, *42*(1), 21–44. https://doi.org/10.1111/HCRE.12063

Dodemaide, P., Merolli, M., Hill, N., & Joubert, L. (2022). Do Social Media Impact Young Adult Mental Health and Well-Being? A Qualitative Study. *The British Journal of Social Work*, *52*(8), 4664–4683. https://doi.org/10.1093/BJSW/BCAC078

Eyal, K., & Te'eni-Harari, T. (2024). Systematic review: Characteristics and outcomes of in-school digital media literacy interventions, 2010-2021. *Journal of Children and Media*, *18*(1), 8–28. https://doi.org/10.1080/17482798.2023.2265510

Firdaus, M. F., Deni, F., Sosial, M., & Konsumen, P. (2023). PERLINDUNGAN HUKUM BAGI GENERASI Z SEBAGAI KONSUMEN MEDIA SOSIAL DI PLATFORM TIK TOK. *Yustisi*, *10*(3), 131–140. https://doi.org/10.32832/YUSTISI.V10I3.15206

Frechette, J., Bitzas, V., Aubry, M., Kilpatrick, K., & Lavoie-Tremblay, M. (2020). Capturing Lived Experience: Methodological Considerations for Interpretive Phenomenological Inquiry. *International Journal of Qualitative Methods*, *19*. https://doi.org/10.1177/1609406920907254;REQUESTEDJOURNAL:JOURNAL:IJQA;WEBSITE:WEBSITE:SAGE;ISSUE:ISSUE:DOI

Ginting, S. R. R., Suparman, S., & Mulyono, M. (2025). Algoritma Cerdas Tiktok: Mengubah Cara Generasi Z Mengonsumsi Informasi. *Edutik : Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, *5*(3), 485–495. https://doi.org/10.53682/EDUTIK.V5I3.11840

Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, *10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., & Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, *136*(4), 495–525. https://doi.org/10.1037/A0019486

Haryanto, M., Sidauruk, A. C., Hendy, Y. B., Sabailaket, J. A., Purba, D. R., & Handoyo, E. R. (2023). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok terhadap Produktivitas Belajar Mahasiswa di Yogyakarta. *KONSTELASI: Konvergensi Teknologi Dan Sistem Informasi*, *3*(2), 330–341. https://doi.org/10.24002/KONSTELASI.V3I2.7213

Herzog-Krzywoszanska, R., Jewula, B., & Krzywoszanski, L. (2021). Bedtime Procrastination Partially Mediates the Impact of Personality Characteristics on Daytime Fatigue Resulting From Sleep Deficiency. *Frontiers in Neuroscience*, *15*, 727440. https://doi.org/10.3389/FNINS.2021.727440/TEXT

Jirattikorn, A. (2025). Chinese Fandom of Thai Boys' Love Dramas: Shipping the Queer Romance and Fan Service Practices. *Global Media and China*. https://doi.org/10.1177/20594364251385213;PAGE:STRING:ARTICLE/CHAPTER

Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *14*(3). https://doi.org/10.3390/IJERPH14030311

Li, J., Huang, L., & Dun, M. (2025). A Hybrid SEM-ANN Approach to Investigate the Internet Addiction Among University Students Based on Psychological Resilience Theory and Cognitive-Behavioral Theory. *Psychological Reports*. https://doi.org/10.1177/00332941251330549;WEBSITE:WEBSITE:SAGE;WGROUP:STRING:PUBLICATION

Liu, Q., Zhang, C., Yang, Z., & Xu, X. (2025). Problematic TikTok Use Severity, Self-Control, and School Engagement: A One-Year Longitudinal Study. *Cyberpsychology*, *19*(3). https://doi.org/10.5817/CP2025-3-5

Montag, C., Yang, H., & Elhai, J. D. (2021). On the Psychology of TikTok Use: A First Glimpse From Empirical Findings. *Frontiers in Public Health*, *9*. https://doi.org/10.3389/FPUBH.2021.641673

Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D. E., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *Npj Science of Learning*, *4*(1), 16. https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z

Owens, A. K., & Mascarenas, A. (2026). From Digital Distress to Wellness: Counseling Implications of Social Media Use in Adolescents and Emerging Adults. *Family Journal*, *34*(2), 254–260. https://doi.org/10.1177/10664807251403538;ISSUE:ISSUE:DOI

Pang, K. W., & Li, E. C. Y. (2026). Queer fantasy economy: Rethinking queerbaiting through Thai Y-series drama and industry. *Media, Culture and Society*, *48*(4), 706–724. https://doi.org/10.1177/01634437261417340;WEBSITE:WEBSITE:SAGE;WGROUP:STRING:PUBLICATION

Plackett, R., Blyth, A., & Schartau, P. (2023). The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, *25*(1), e44922. https://doi.org/10.2196/44922

Poth, J. W. C. and C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design*. Sage Publications. https://collegepublishing.sagepub.com/products/qualitative-inquiry-and-research-design-4-246896

Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving Digital Wellbeing Through Digital Self-control Tools: A Systematic Review and Meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, *30*(4). https://doi.org/10.1145/3571810;CSUBTYPE:STRING:JOURNAL;SUBPAGE:STRING:BASIC

Sarbmuangpak, T. (2024). Guidelines for the Successful of Y Series Production Lesson through LINE TV Application. *Journal of Business, Innovation and Sustainability (JBIS)*, *19*(1). https://so02.tci-thaijo.org/index.php/BECJournal/article/view/264161

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, *72*(2), 271–324. https://doi.org/10.1111/J.0022-3506.2004.00263.X

Weaver, J. L., & Swank, J. M. (2024). A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social Media Users: A Quasi-Experimental Study. *Journal of Child and Adolescent Counseling*, *10*(1), 3–14. https://doi.org/10.1080/23727810.2023.2266895

Wu, W. (2023). TikTok Addiction: An Examination in the Technical Aspects. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, *4*(1), 815–821. https://doi.org/10.54254/2753-7048/4/2022425

Yunita, M. A. (2022). Penonton Boys' Love: Ketertarikan, Respon, dan Orientasi Seksual. *Emik : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Sosial*, *5*(1), 47–62. https://doi.org/10.46918/EMIK.V5I1.1219

Zsila, Á., Pagliassotti, D., Urbán, R., Orosz, G., Király, O., & Demetrovics, Z. (2018). Loving the love of boys: Motives for consuming yaoi media. *PLOS ONE*, *13*(6), e0198895. https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0198895